

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dewasa ini secara global, regional dan nasional terjadi transisi epidemiologi dari penyakit infeksi menjadi penyakit tidak menular (PTM). Lebih dari dua per tiga (70%) populasi di dunia akan mengalami kematian akibat PTM. Tahun 2030 diprediksi terjadi peningkatan kematian yang signifikan dari 38 juta jiwa menjadi 52 juta jiwa per tahun. Seluruh dunia akan merasakan dampak yang ditimbulkan dari peningkatan mortalitas PTM, terutama di negara-negara menengah dan miskin termasuk Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Penyakit kardiovaskular menjadi salah satu PTM yang mengakibatkan kematian nomor satu di Indonesia dan sekitar 45% disebabkan oleh hipertensi (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Penelitian secara epidemiologis menunjukkan adanya korelasi antara tingginya tekanan darah dengan morbiditas dan mortalitas penyakit kardiovaskular (Muttaqin, 2009). Prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan 1,9 persen dari 7,6 persen di tahun 2007 menjadi 9,5 persen di tahun 2013 (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Faktor usia turut andil dalam meningkatkan angka kejadian hipertensi. Hal ini disebabkan oleh proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan struktur pembuluh darah besar, sehingga terjadi penyempitan lumen dan kekakuan dinding pembuluh darah

(Sulistyarini, 2013). Angka kejadian hipertensi dipengaruhi oleh sensitivitas terhadap penambahan usia. Sebagai contoh, individu yang berusia >60 tahun berpotensi 50-60 persen memiliki tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg (Valentine, 2013). Penelitian di wilayah kerja Puskesmas Rendang Provinsi Bali menunjukkan insidensi hipertensi terbanyak terjadi pada usia produktif (15-60 tahun) dibandingkan usia lansia (>60 tahun). Tahun 2011 terdapat 605 kasus usia produktif menderita hipertensi dari 1.196 kasus hipertensi (50,58%). Tahun 2012 terdapat 633 kasus usia produktif menderita hipertensi dari 1.406 kasus hipertensi (45%) (Putri & Sudhana, 2013).

Hipertensi dapat ditanggulangi dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Farmakologi berupa pemberian obat jangka panjang. Terapi ini akan memberikan efek ketergantungan terhadap obat dan konsumsi obat jangka panjang memungkinkan terjadinya kerusakan organ. Terapi nonfarmakologi dapat berupa terapi relaksasi (Sulistyarini, 2013).

Teknik relaksasi digunakan sebagai terapi tambahan untuk mengurangi ketergantungan terhadap obat dengan cara membantu menimbulkan rasa nyaman atau relaks. Keadaan relaks, tubuh akan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis yang berfungsi untuk menurunkan kecepatan jantung, menurunkan isi sekuncup, vasodilatasi arteriol dan vena, menurunkan curah jantung dan menurunkan resistensi perifer total sehingga berdampak pada penurunan tekanan darah (Sherwood, 2014). Laporan penelitian Universitas Virginia *Health System*, seorang penderita hipertensi mengalami penurunan tekanan darah setelah mendapat perlakuan relaksasi sebelumnya

(Alimansur & Anwar, 2013). Menurut hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Sentana & Mardiatun (2013), intervensi relaksasi yang diterapkan pada penderita hipertensi dapat menurunkan tekanan sistolik dan diastolik dengan nilai $p < 0,05$ yaitu $p = 0,01$ dibandingkan penderita yang tidak diberikan intervensi relaksasi dengan nilai $p > 0,05$ yaitu $p = 0,358$ (sistolik) dan $p > 0,05$ yaitu $p = 0,44375$ (diastolik).

Teknik relaksasi yang digunakan untuk melatih merelaksasikan otot-otot tubuh penderita hipertensi meliputi pernapasan diafragma, relaksasi otot progresif dan meditasi (Lubis, Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Jacobson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Asuhan Keperawatan Ny.T dengan Hipertensi di Instalasi Gawat Darurat RSUD Karanganyar, 2014). Relaksasi pernapasan diafragma dinilai memiliki metode sederhana dan mudah untuk diterapkan karena dengan teknik tarikan napas yang dalam dan panjang, otot pembuluh darah dapat mempertahankan elastisitasnya (Tawaang, Mulyadi, & Palandeng, 2013).

Hasil terapi relaksasi pernapasan, dapat dicapai dengan didampingi membaca Al-quran agar lebih mudah dalam menimbulkan rasa nyaman dan relaks. Hal tersebut selaras dengan ayat Allah yang tercantum dalam surat Ar-Ra'ad ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ



Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tentram.”

Berdasarkan uraian di atas, penting untuk diteliti tentang “Pengaruh Aktivitas Relaksasi dengan Pernapasan terhadap Kualitas Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini : “Apakah aktivitas relaksasi dengan pernapasan dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan penelitian ini secara umum untuk mengetahui pengaruh aktivitas relaksasi dengan pernapasan terhadap kualitas tekanan darah penderita hipertensi

2. Tujuan khusus

Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk :

- a. Mengetahui perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberi perlakuan relaksasi dengan pernapasan pada penderita hipertensi.
- b. Mengetahui manfaat aktivitas relaksasi terhadap pengendalian tekanan darah.

D. Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat sebagai ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan pengaruh aktivitas relaksasi dengan pernapasan terhadap kualitas tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini bermanfaat untuk menambah referensi penelitian selanjutnya dan lain-lain berkaitan dengan pengaruh aktivitas relaksasi dengan pernapasan terhadap kualitas tekanan darah.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai terapi tambahan bagi penderita hipertensi untuk membantu mengurangi efek ketergantungan terhadap obat dan menurunkan tekanan darah.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian dan Penulis	Variabel Penelitian	Jenis Penelitian	Perbedaan	Hasil Penelitian
1.	Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Kel. Pringapus, Kec. Pringapus Kab. Semarang (Valentine, 2013)	Variabel bebas : Teknik relaksasi otot progresif Variabel terikat : Tekanan darah pada lansia	<i>Quasi eksperimental pre and post control group design</i>	Variabel bebas : Aktivitas relaksasi dengan pernapasan Desain penelitian : <i>Pre eksperimental dengan rancangan one group pre test and post test design</i>	Terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Pringapus Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang. Dengan p-value sistole sebesar 0,032 dan p-value diastole sebesar 0,008.
2.	Pengaruh Musik Klasik terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi (Mahatidanar, 2016)	Variabel bebas : Musik klasik Variabel terikat : Tekanan darah	Kuasi eksperimental dengan pendekatan <i>pre and post</i> tanpa kelompok kontrol	Variabel bebas : Aktivitas relaksasi dengan pernapasan Desain penelitian : <i>Pre eksperimental dengan rancangan one group pre test and pos test design</i>	Terdapat pengaruh bermakna mendengarkan musik klasik dengan penurunan tekanan darah pada lansia di Kelurahan Kota Baru Kecamatan Tanjung Karang Timur ($p = 0,00$) dengan penurunan rerata tekanan darah pada tekanan darah sistolik sebesar 4,28 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 4,4 mmHg.
3.	Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Sedang-Berat di Ruang Irina C Blu Prof. Dr. R. D. Kandou Manado (Tawaang, Mulyadi, & Palandeng, 2013)	Variabel bebas : Teknik relaksasi napas dalam Variabel terikat : Tekanan darah	<i>Non-Quasi-eksperimen dengan rancangan Non-equivalent control group</i>	Objek penelitian : Penderita hipertensi usia 60 tahun ke atas Desain penelitian : <i>Pre eksperimental dengan rancangan one group pre test and pos test design</i>	Terdapat pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi sedang-berat di ruang Irina C Blu RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado.